



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Leidy Mariana Velasco García

Nombre del tema: Fundamentos de psicología de la salud

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 1er

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD.

En este ensayo se busca comprender de cierta manera, los fundamentos de la psicología de la salud ya que para esta carrera es vital para comprender el comportamiento psicológico del paciente, de igual manera se buscará dar un concepto de etiología propia con base a las definiciones de los autores que se mencionan en dicho tema, es por eso que este apartado será algo breve pero conciso, buscando ser dirijible ante la observación de quien lo consulte.

En este tema nos menciona que la psicología de la salud se originó por causa del proceso de la enfermedad y la salud, dando inicio en los años 70s, de igual manera nos menciona que está estrechamente relacionada con la biología ya que busca una respuesta de causa única por así decirlo, pero de igual manera se toma en cuenta aspectos de igual importancia como lo son la psicología, la sociedad y la biología.

Al paso del tiempo esta ha ido cambiando las diferentes estrategias o métodos que implementa la psicología de la salud y que de igual manera se ha ido actualizando, se mencionaba que uno de los principales problemas que esta disciplina tiene, es el no poder dar información eficiente, siendo esto el detonante para no poder hacer intervenciones en esta área por así decirlo.

En el tema exuesto se dieron a conocer varios autores con sus dichos conceptos de la psicología de la salud, pero el que más me llama la atención es la definición de Torres y Beltrán 1986, donde nos dice lo siguiente "Por psicología de la salud debe entenderse una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actitudes, concepciones, conductas, valores,

hábitos, etcétera) que facilitan la vinculación estrecha entre el cuerpo de salud y la población, es un esfuerzo conjunto para identificar y dar solución a los problemas de salud que aquejan a la "segunda". Con esta definición puedo decir que para mí la psicología de la salud es, "a la estrecha relación que existe entre el paciente (la sociedad) y los enfermos por así decirlo, esto para dar solución a los problemas que se presentan en primera instancia."

Por último, se abordaron los temas de promoción y prevención, que si bien se sabe el primero se refiere a dar a conocer aspectos respecto al tema y el otro nos hace énfasis en cómo prevenir dichos problemas o cómo evitarlos, pero a pesar de contar con estos aspectos, la sociedad en general se resiste a dichos programas.

Al finalizar con este apartado pude llegar a esta breve conclusión, donde la psicología de la salud es un campo muy importante para la sociedad ya que es la primera instancia ante una enfermedad y están estrechamente relacionados con los agentes de la salud, pues estos son los que la implementan para solucionar dicho problema, pero a pesar de los esfuerzos hechos a lo largo del tiempo y los tiempos han cambiado así como los métodos y programas, la sociedad o individuos no acceden o no aceptan dichos programas, la sociedad tarda mucho para cambiar o a veces no lo hacen.

Por eso es muy importante poner en práctica la psicología ya que aunque la sociedad se niegue a ceder, las enfermeras podemos ayudar a cambiar eso, tratando a los pacientes con disciplina y nosotros poner en práctica lo que la psicología de la salud nos enseña que es de suma importancia. Así es como finalizo este ensayo y desde mi punto de vista muy bien reductado ya que pude comprender muy bien el tema como para poder dar mi propia definición de la psicología de la salud.

1.1 Introducción a la psicología de la salud.

Existen varios factores que contribuyeron al interés de los psicólogos para una aproximación más técnica que la definición tradicional del modelo médico de la salud, entre ellos:

- El cambio en la prevalencia de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas
- El costo elevado de los cuidados de salud.
- Un mayor énfasis en la calidad de vida

Fue así como se planteó un modelo alternativo al biomédico, el modelo bio-psico-social, que apoyó su alternativa en argumentos sólidos, aunque no describió con detalle el mismo.

Una de las definiciones más extendidas en nuestra sociedad es que "la salud es la ausencia de enfermedad."

En 1974, la OMS evolucionó su definición de salud en la que se contemplan tres dimensiones: "La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades."

Entre las principales aportaciones de la psicología de la salud, tenemos:

- Promoción de estilos de vida saludables
- Prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades (por ejemplo, el tabaco)
- Tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida, etc.
- Evaluación y mejora del sistema sanitario.

En la actualidad, existen multitud de evidencias de que nuestra salud está profundamente influenciada en nuestra conducta, pensamiento y relaciones sociales.

1.2 Aportaciones de la psicología de la salud.

Respecto a los tipos de intervención que llevan a cabo los psicólogos dedicados a la psicología de la salud infantil, se han identificado

6 formas generales:

1. Intervención psico-médica
2. Intervención conductual.
3. Intervención en la manipulación del medio
4. Métodos más medic.
5. Intervención del desarrollo
6. Técnicas de consentimiento.

Cada una de ellas contribuye a su manera al tratamiento del paciente para que mejore constantemente.

Sus aplicaciones son en: Cáncer, dolor crónico, trastornos cardiovasculares, trastornos del sueño, enfermedades crónicas degenerativas, enfermedades del alma, duelos, esquizofrenia y esquizofrenias.

1.3 Orígenes de la conducta humana.

El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta:

- la emergencia del tejido nervioso
- la emergencia del lenguaje
- Simultáneamente el surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del trabajo.

1.4 Variables independientes en salud.

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson (1986), se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1. Las situacionales: apoyo y modelos sociales.
2. Las personales: creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc.
3. Las consecuencias anticipadas: conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud.

El nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos.

En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes higiene, falta de control de aguas residuales, alimentos sin control sanitario o falta de alimentos.

1.6 Importancia de la psicología en la salud

La psicología de la salud, está interesada en el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecte su salud.

Sus objetivos son:

- Fomentar la salud
- Prevenir enfermedades
- Investigación
- Estudiar factores de riesgo
- Estudiar el comportamiento humano.

1.7 Comportamiento y salud.

La psicología clínica se especializa en aplicar los principios, técnicas y conocimientos científicos, para poder prevenir anomalías, trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante.

Dentro de sus funciones clínicas y de la salud se encuentran: la evaluación, diagnóstico, tratamiento e intervención, consejo, asesoría, consulta y enlace, prevención y promoción de la salud, investigación, enseñanza y supervisión, dirección, administración y gestión.

1.8 Estilos de vida.

1. Estilo de vida saludable:

- Sobriedad;
- Actividad o dimensión definida, manteniendo un bajo índice de masa corporal.

2. Estilo de vida libre:

- Consumo de alcohol
- Alimentación no saludable
- Deserción por la ausencia física.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud.

Basicamente son tres:

1. La personalidad induce hiperactividad.
2. Predisposición conductual
3. La personalidad como determinante de conductas agresivas.

1.10 Factores emocionales.

Al presentar problemas de ira, tristeza, ansiedad o depresión de una manera intensa, provoca que tengas un cambio drástico en tu vida cotidiana ya que hace que dejemos de alimentarnos de manera saludable, no haya ejercicio físico y que estos se sustituyan por adicciones.

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen

Niveles de organización, de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se hacen crónicos.

1.19 El cambio de hábitos de salud.

Etapas por las que se evoluciona para cambiar los hábitos:

- Reflexión
- Preparación
- Acción.
- Mantenimiento

El enfoque cognitivo conductual se enfoca en la identificación y modificación de los pensamientos y emociones que están detrás de un comportamiento determinado.